

11 группа: сады № 27, 93, 30, 28, 50, 34, 103, 52, 51, 40, 54, 110
12 группа: сады № 115, 39, 35, 46, 7, 29, 31, 18, 106, 21, 14, 97, 12
14 группа: сады № 75, 92, 73, 72, 96, 10, 17, 20, 105, 120, 64, 49, 26
17 группа: сады № 122, 123, 53, 44, 94, 83, 78, 80, 111, 104, 114, 98, 81
18 группа: сады № 121, 62, 65, 16, 86, 66, 82, 109, 8, 9, 108, 118

2,4 группа

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ С 02.03.2020 г по 06.03.2020 г

117,22 руб./день - сад

93,07 руб./день - ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
				Белки		Жиры		Углеводы				С	
№ рец.	ПОНЕДЕЛЬНИК 02.03	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	Завтрак												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
510./04	Каша гречневая вязкая	200	150	6,00	4,50	9,00	6,75	29,80	22,35	224,20	168,15	0,00	0,00
648./04	Кисель	200	150	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	22,95	118,00	88,50	0,00	0,00
	Итого			8,93	7,43	15,05	12,80	70,80	55,70	449,97	364,42	0,14	0,14
	2 Завтрак												
707./04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	10,20	40,80	40,80	3,40	3,40
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	10,20	40,80	40,80	3,40	3,40
	Обед												
45./04	Салат из квашеной капусты (без лука)	54	40	0,42	0,42	1,88	1,88	3,01	3,01	30,54	30,54	9,05	9,05
131./04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	150/10	1,90	1,46	4,35	3,45	10,31	7,77	88,02	68,02	9,85	7,48
ТТК-450	Котлеты "Камские"	75	75	10,00	10,00	3,00	3,00	6,00	6,00	90,00	90,00	0,35	0,35
520./04	Картофельное пюре	130	100	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	124,00	93,00	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			20,77	19,37	14,89	13,30	102,00	86,28	628,64	546,21	37,80	32,90
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое	180	150	4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
	Итого			4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	147	142	0,58	0,56	0,00	0,00	16,39	15,82	67,86	65,52	23,20	22,40
367./04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	145/5	27,33	20,33	13,87	11,37	48,79	36,29	429,31	328,81	0,57	0,42
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			29,69	22,62	14,27	11,77	79,96	65,69	571,07	463,25	23,81	22,85
	Итого за день			64,03	53,29	49,51	42,28	269,75	223,53	1783,88	1492,52	66,34	60,29

	ВТОРНИК 03.03												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
337./04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
161./04	Суп молочный с рисом	200	150	5,76	4,32	6,64	4,98	19,28	14,46	160,00	120,00	0,90	0,67
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			16,74	14,81	20,53	18,33	52,80	44,18	463,03	400,99	2,47	2,01
	<u>2 Завтрак</u>												
698./04	Кефир	150	100	3,91	3,91	4,47	4,47	5,73	5,73	78,80	78,80	1,01	1,01
	Итого			3,91	3,91	4,47	4,47	5,73	5,73	78,80	78,80	1,01	1,01
	<u>Обед</u>												
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (без лука)	45	36	6,20	4,96	3,54	2,83	0,68	0,54	50,27	40,22	7,55	6,04
134/04	Суп "Крестьянский" с пшеном с мясными фрикадельками со сметаной	200/25/10	150/25/5	2,08	1,56	4,24	3,18	11,44	8,58	92,80	69,60	7,00	5,25
437/04	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,78	1,89	135,43	67,72	2,64	1,32
516./04	Макароны отварные	130	100	5,72	4,96	5,08	4,40	31,15	27,00	193,50	167,70	0,00	0,00
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	21,60	16,20	87,20	65,40	25,80	19,35
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			35,07	24,08	19,97	14,35	99,53	82,48	715,28	553,96	42,99	31,96
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/15	150/15	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Итого			4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	<u>Ужин</u>												
ТТК-396	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	26,46	26,46	12,54	12,54	20,06	20,06	204,00	204,00	0,65	0,65
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	31,75	31,75	9,02	9,02	60,74	60,74	434,23	434,23	0,00	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			60,01	59,96	21,96	21,96	105,80	102,05	750,23	735,73	0,75	0,73
	Итого за день			119,78	105,87	70,36	61,75	270,65	239,66	2081,54	1826,56	52,71	39,93
	СРЕДА 04.03												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		2,93	0,00	6,05	0,00	10,40	0,00	107,77	0,00	0,14	0,00
3./04	Бутерброд с сыром		20/5	0,00	3,68	0,00	2,36	0,00	15,42	0,00	97,62	0,00	0,15
ТТК-981	Каша молочная "5 злаков" (вязкая) с маслом	200/3	150/3	8,35	6,26	8,29	6,84	33,75	25,36	243,40	188,17	1,60	1,20
630./96	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,25	0,94	17,51	13,14	88,01	66,00	0,16	0,12	0,00	0,00
	Итого			12,53	10,88	31,85	22,34	132,16	106,78	351,33	285,91	1,74	1,35
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Напиток сывороточный с соком ананаса	130	100	0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	9,60	49,92	38,40	0,00	0,00
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	9,60	49,92	38,40	0,00	0,00
	<u>Обед</u>												
ТТК-77	Салат "Богатырь" (без лука)	47	38	0,48	0,40	6,00	5,00	5,76	4,80	78,96	65,80	3,07	2,56

110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,74	1,34	4,91	3,87	10,64	8,02	93,71	72,27	8,21	6,16
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	50/30	7,28	7,28	5,44	5,44	6,17	6,17	83,07	83,07	3,59	3,59
510./04	Каша перловая вязкая	130	100	2,67	2,05	3,46	2,66	18,97	14,59	117,65	90,50	0,00	0,00
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из кураги	200	150	1,20	0,90	0,00	0,00	31,60	23,70	126,00	94,50	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			18,22	16,41	20,67	17,78	104,02	85,55	655,47	549,46	14,87	12,31
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое	180	150	4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
	Итого			4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Мандарин"	65	60	0,72	0,66	0,00	0,00	6,75	6,23	34,20	31,57	26,60	24,55
ТТК-966 к	Запеканка из творога «Гулливвер» со сгущенным молоком	150/10	100/15	27,33	20,33	13,87	11,37	48,79	36,29	429,31	328,81	0,57	0,42
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			29,83	22,72	14,27	11,77	70,32	56,10	537,41	429,30	27,21	25,00
	Итого за день			65,22	53,89	72,09	56,30	325,77	263,69	1687,53	1380,90	45,01	39,65
	ЧЕТВЕРГ 05.03												
	Завтрак												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
ТТК-180	Каша молочная пшеничная с яблоками (вязкая) с маслом	200/3	150/3	9,45	7,09	15,67	12,37	44,30	33,23	342,80	262,74	1,65	1,24
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,00	14,36	10,63	91,00	70,00	1,17	0,98
	Итого			15,23	12,36	24,13	20,42	69,06	54,26	541,57	440,51	2,96	2,36
	2 Завтрак												
707./04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,60	38,40	38,40	3,20	3,20
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,60	38,40	38,40	3,20	3,20
	Обед												
612/04	Маринад овощной	50	40	0,48	0,40	6,00	5,00	5,76	4,80	78,96	65,80	3,07	2,56
148./04	Суп -лапша по-домашнему с мякотью птицы	200/15	150/15	7,64	5,94	7,74	6,02	11,42	8,88	148,00	115,11	0,65	0,51
ТТК-131	Зразы "Школьные"	60	60	9,10	9,10	10,50	10,50	8,80	8,80	166,00	166,00	0,00	0,00
510./04	Каша пшеничная вязкая	130	100	5,26	3,95	5,26	3,95	38,31	28,73	221,55	166,16	0,00	0,00
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	124,00	93,00	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			27,93	24,28	30,36	26,28	126,57	103,03	894,59	749,39	4,17	3,40
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое	180	150	4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
733/04	Оладьи	50	50	3,04	3,04	2,19	2,19	19,54	19,54	110,10	110,10	0,00	0,00
	Итого			7,68	6,91	7,49	6,61	26,33	25,20	203,50	187,93	1,19	0,99
	Ужин												

ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	7,80	7,80	6,40	6,40	7,85	7,85	100,67	100,67	4,48	4,48
520./04	Картофельное пюре	130	100	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69
686./04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,00	0,00	0,00	15,33	0,00	62,40	0,00	3,30	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			12,67	12,00	11,60	10,96	53,58	35,53	357,07	276,00	25,88	20,17
	Итого за день			63,51	55,55	73,58	64,26	285,14	227,62	2035,13	1692,24	37,40	30,11
	<u>ПЯТНИЦА 06.03</u>												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		2,93	0,00	6,05	0,00	10,40	0,00	107,77	0,00	0,14	0,00
3./04	Бутерброд с сыром		20/5	0,00	3,68	0,00	2,36	0,00	15,42	0,00	97,62	0,00	0,15
311./04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,10	2,40	5,00	3,80	21,10	16,00	140,00	107,80	0,00	0,00
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			8,98	8,54	14,29	8,86	54,32	50,44	380,03	315,64	1,57	1,35
	<u>2 завтрак</u>												
698./04	Простокваша	160	100	5,32	3,54	6,08	4,05	7,79	5,19	107,10	71,40	1,52	1,01
	Итого			5,32	3,54	6,08	4,05	7,79	5,19	107,10	71,40	1,52	1,01
	<u>Обед</u>												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,65	0,54	3,89	3,24	5,18	4,32	58,32	48,60	5,59	4,66
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	150/10	1,88	1,48	4,94	4,08	8,32	6,32	85,26	67,92	14,83	11,13
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	50/100	18,49	13,87	11,62	10,20	44,23	19,04	394,05	241,80	0,51	0,38
ТТК-537	Компот из красной смородины	200	150	1,20	0,90	0,00	0,00	31,60	23,70	126,00	94,50	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			27,07	21,23	21,31	18,33	120,21	81,65	819,71	596,14	20,93	16,17
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/30	150/15	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Итого			4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	145	140	0,58	0,56	0,00	0,00	16,39	15,82	67,86	65,52	23,20	22,40
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,57	5,57	7,15	7,15	0,75	0,75	90,20	90,20	0,15	0,15
510./04	Каша гречневая вязкая	150	130	3,90	3,00	5,85	4,50	19,29	14,84	145,73	112,10	0,00	0,00
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			11,83	10,86	13,40	12,05	51,21	44,99	377,69	336,74	23,39	22,58
	Итого за день			57,25	47,28	58,51	45,93	240,32	187,49	1758,73	1377,00	52,90	45,33

	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
	Белки		Жиры		Углеводы				С	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	269,79	203,87	294,05	221,53	1341,6	1002,0	8776,8	6869,2	249,36	215,31
В среднем в день	53,96	40,77	58,81	44,31	268,32	200,40	1755,36	1373,84	49,87	43,06